

# FAMILIENARZT-PRAXIS

Allgemeinmedizin · Psychotherapie · Hausärztliche Versorgung

**Sprechstunden** Mo bis Fr 8.00 - 12.00 Uhr  
Mo und Do 15.00 - 18.00 Uhr  
Sa nach Vereinbarung



## Checkliste (Fern-) Reise

### Allgemein

- **Besondere Überlegungen bei Kleinkindern, Schwangeren, chronisch Kranken, älteren Reisenden, Langzeitaufenthalt**
- **Hilfsmittel:** Zweitbrille, Kontaktlinsen, Batterien für Hörgeräte ...
- **Medikamente** (Pille, Insulin, Dauermedikation, Schmerzmittel)
- **Reiserücktrittsversicherung**
- **Reiseunfall- / Krankenversicherung**
- **Geld** (Bargeld, Travellerchecks, Checkkarte, EC-Karte. In den USA kann man z.B. kostenfrei Bargeld im Automaten mit Geheimzahl abheben, mit der Checkkarte zahlen Sie bis zu 10% Gebühren)
- **Kopien der wichtigen Reisedokumente**
- **Wichtige deutsche Tel.- Nummern** (Sperrern der Checkkarten ...)
- **Reiseapotheke**
- **Impfausweis**

### Länderinformationen

- **Klimainformationen** (Sonne/Wärme/Regen)
- **Deutsche Botschaft** (Adresse + Telefon)
- **Besondere Krankheiten** (Malaria, Gelbfieber, ...)
- **Kriminalität** (Wie reist man in diesem Land sicher?)
- **Zeitverschiebung**

### Welcher Schutz, welche Impfung sind notwendig?

- **Wasserhygiene** (kann man Trinkwasser kaufen, Tauchsieder zum Wasser abkochen, Jodtinktur 3% zur Desinfektion ...)
- **Nahrungshygiene** (Nahrung nach westlichem Standard – 5 Sterne oder Rucksacktourismus „Peel it, boil it, cook it or forget it“)
- **Mückenschutz** (Netz, Cremes/Spray, lange Ärmel)
- **Malaria Prophylaxe** (Tabletten)
- **Soziale Kontakte** (Enger Kontakt mit der Bevölkerung)
- **Impfungen**
  - **Diphtherie/Wundstarkrampf/Kinderlähmung** (Impfung auch in Deutschland empfohlen, Kassenleistung)
  - **Gelbfieber**
  - **Hepatitis A**
  - **Hepatitis B**
  - **Typhus**
  - **FSME**

Seltene Impfungen: Cholera, Japanische Einzephalitis, Meningokokken ...

**Bei Gesundheitsproblemen nach Rückkehr von der Fernreise IMMER den Arzt aufsuchen!**